**Консультация для родителей**

**Польза спортивных игр**

Спортивные и подвижные игры полезны людям любого возраста. Физическая активность, сопряженная с соревнованием и азартом даёт ни с чем несравнимое удовольствие. Взрослые люди до преклонных лет чувствуют себя бодрыми и молодыми, если играют в теннис, гольф, бадминтон. Детям игровая физическая деятельность дает дополнительные стимулы роста и развития.

Играть в спорт важно для совершенствования:

- Движений (ходьбы, бега, метания, ловли, балансировки);

- Мелкой моторики (тонкие движения при еде, рисовании, письме, одевании);

- Речи и общения;

-Мыслительных навыков (обучение, понимание. Решение задач, рассуждение, запоминание, чтение, счёт);

Социальное и эмоциональное взаимодействие (семья, друзья, учителя).

Энергичная физическая деятельность нужна для нормального роста костей. Нормальная двигательная нагрузка на скелет помогает сохранить кости сильными, прочными, сделать их устойчивыми к давлению, амортизации. Активность помогает костям и мышцам пропорционально и эффективно развиваться. Игры помогают избежать такого явления, как перетренированность, которая часто присутствует в неигровых видах спорта из-за чрезмерных нагрузок во время тренировок.

Участие в игровых видах спорта помогает человеку с детства и на протяжении всей жизни сохранять правильные пропорции тела.

Спорт позволяет предотвратить накопление лишнего жира, усилить мышцы, укрепить связки.

Подвижные игры развивают чувственное восприятие, а именно: быстроту реакции, ориентацию в пространстве, боковое зрение, слух, осязание.

Многие двигательные навыки совершенствуются, когда человек играет. Бег, прыжки на одной и на двух ногах, метание, быстрая ходьба, повороты отрабатываются значительно лучше, чем в повседневной жизни. В игровой деятельности нет различий возраста и пола. Мальчики и девочки, юные и пожилые люди – все становятся равными. В этом преимущество игры.

Навыки мыслительной деятельности – речь, память, общение, концентрация внимания также улучшаются во время спортивных занятий. Быстрая, требующая мгновенной реакции и расчёта, игра обостряет все чувства, заставляет мозг работать ускоренными темпами.

Участие в спортивных мероприятиях – отличный способ расширять социальные связи для взрослых и формировать социальное поведение для детей. Спортивные командные игры побуждают человека чувствовать себя членом сообщества, учат его сопереживать, помогать, конкурировать.